



Verbundenheit, Mitgefühl und Güte

Das sind die Themen, um die es in diesem Buch gehen wird. Zu ihnen wirst du hier viele verschiedene Impulse und Geschichten finden, die wie Puzzleteilchen sind. Das Besondere an diesem Puzzle ist aber, dass es das einfachste Puzzle der Welt ist, denn ganz egal, welche oder wie viele Puzzleteilchen du dir aussuchst und wie du sie anordnest – sie passen alle prima zusammen. Du kannst dabei nichts falsch machen. Fang einfach zu lesen an, wo immer

du möchtest. Hör auf deine Intuition. Nutze, was du gerade brauchen kannst, und lass beiseite, womit du im Moment nichts anfangen kannst. Folge der Stimme deines Herzens – alles andere ist sowieso nie wichtig.

Auch die vielen kleinen Übungen, Meditationen und Reflexionen im Buch sind Teile des Puzzles. Auch hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Such dir heraus, was dich anspricht. Wenn du dann allerdings ein oder zwei Übungen ausgewählt hast, dann wechsle nicht zu schnell zu den nächsten. Beim Üben ist es wie beim Gärtnern: Damit die Saat aufgehen kann, musst du ein wenig Zeit damit verbringen, die Samen zu gießen.

Mögest du glücklich sein!

Der Satz »Mögest du glücklich sein« ist Teil der buddhistischen Meditation, die als »Metta«

oder »Meditation der liebenden Güte« bezeichnet wird. Diesen und andere Sätze aus der Metta-Meditation hört und liest man heute, wo das Thema Achtsamkeit viel Beachtung findet, immer häufiger. Doch nicht immer sind sich die, die diese Worte benutzen, ihrer tiefen Bedeutung wirklich bewusst.

»Mögest du glücklich sein.«

Wenn wir zaubern könnten, würden wir dich sofort und ohne mit der Wimper zu zucken grenzenlos glücklich, gelassen, heiter und liebevoll zaubern. Da wir aber miserable Zauberkünstler sind, schreiben wir Bücher wie dieses, die dir vielleicht ein paar Impulse geben, um deinen Geist von Ballast zu befreien und dadurch entspannter und mit mehr Freude leben zu können.

Falls du jetzt glaubst, dass wir wohl recht nette Leute sind, könnte das zwar stimmen, es muss aber gar nicht unbedingt der Fall sein. Denn an andere zu denken kommt letztlich uns selbst am meisten zugute. Wenn du glücklich bist, werden die Menschen um dich herum ein wenig glücklicher sein, und die wiederum machen dann die Menschen um sie herum ein Stückchen glücklicher und so weiter. Eine Welle der Glücksenergie setzt sich so in Bewegung und schwillt an. Und am Ende landen Glück, Heiterkeit und Mitgefühl dann wieder bei uns. Das meinte auch der Dalai Lama, als er sagte, dass kluge Egoisten an andere denken und ihnen bestmöglich helfen – mit dem Resultat, dass es ihnen selbst dadurch besser geht. In diesem Sinne ist dieses Buch auch eine Anleitung für dich, ein Egoist zu werden – aber ein kluger, mitfühlender und

gütiger Egoist.

Mit dem Herzen Klarheit finden

Eines Tages wurde Buddha von seinen Schülern gefragt, wie sie die Welt von Leiden befreien könnten, worauf er antwortete: »Dazu müsst ihr neue Augen bekommen.«

Gut möglich, dass du gerade ganz andere Probleme hast und auch nicht vorhast, irgendwas an deinen Augen zu verändern. Das macht nichts, wenn du Buddhas Antwort richtig verstehst: Sie entspricht genau dem, was Antoine de Saint-Exupéry mit dem berühmten Zitat aus seinem Roman *Der kleine Prinz* gemeint hat: »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«

In Augenblicken, in denen wir nicht mehr weiterwissen, uns zutiefst verunsichert fühlen